

REZEPT

Schneller
Kartoffelgratin

In der Vorweihnachtszeit ist alles ziemlich hektisch, und wenn der Festtag da ist, ist man fast zu erschöpft, den Abend zu genießen. Besonders, wenn man sich vornimmt, ein Riesendiner auszurichten. Um die ganze Sache etwas entspannter anzugehen, darf man sich ruhig für eine etwas einfachere Variante des Weihnachtsmenüs entscheiden. Zum Beispiel mit diesem schnellen Kartoffelgratin als Beilage. Er eignet sich fürs grosse Fest oder einfach so im Alltag, wenn etwas Rechtes auf den Tisch kommen soll, das nicht zu viel Zeit in Anspruch nimmt. **Zubereitungszeit:** 15 Minuten. **Backzeit:** 30 Minuten. **Zutaten für 4 Portionen:** Gratinform 25x18 cm; 800 g festkochende Kartoffeln, in dünnen Scheiben; 1 Zwiebel, gehackt; 1 Knoblauchzehe, gehackt; 2,5 dl Vollrahm; 2 dl Bouillon; ¾ TL Salz; Pfeffer; Muskatnuss; 50 g geriebener Käse. **Zubereitung:** 1. Kartoffeln, Zwiebel und Knoblauch zusammen mit Rahm und Bouillon aufkochen. 10 Minuten al dente garen, würzen. 2. Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen (Heissluft/Umluft 180°C). 3. Kartoffeln samt Flüssigkeit in die Form geben, mit Käse bestreuen. Auf der mittleren Rille des vorgeheizten Ofens 20–25 Minuten gratinieren. *mgt*

Das Rezept stammt aus einer Kooperation von Swissmilk mit dem Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverband (SBLV).



MEHR REZEPTE

Das Rezept wurde von Swissmilk zur Verfügung gestellt. Mehr kulinarische Tipps, eine Menge Wissenswertes über Milch und Ernährungsinformationen finden Sie unter dieser Adresse: www.swissmilk.ch.

Mehr als 9000 Rezepte finden Sie unter: www.swissmilk.ch/rezepte.

WEIHNACHTEN RÜCKT NÄHER: Die schönste Zeit des Jahres kann ganz schön fordernd sein

Oh, du stressige Weihnachtszeit!

Am letzten Sonntag flackerten bereits zwei Kerzen am Adventskranz. Wir befinden uns mitten in der schönsten Zeit des Jahres, mit dem Duft von Güezi, Tannenbäumen und Glühwein. Der Weihnachtscountdown läuft.

ANITA SENTI

Doch, wer kennt sie nicht, die Herausforderungen der Weihnachtszeit? Die Pflichten häufen sich: Einkäufe erledigen, Wohnung putzen, Besuche abstatten, an Betriebsfeiern teilnehmen, Güezi backen, Geschenke basteln, Karten schreiben und den Jahresabschluss vorbereiten. Ein Wettlauf gegen die Zeit beginnt, im Kopf dreht sich pausenlos das Gedankenkarussell. Wir sind ständig angespannt, reizbar und leicht aus der Fassung zu bringen.

Rechtzeitig planen

Gerade im Advent sind Läden und Geschäfte oft überfüllt mit Menschen, die nach passenden Geschenken und den besten Zutaten fürs gemeinsame Essen an Heiligabend suchen. Müssen noch Besorgungen getätigt werden, kann ein freier Tag helfen, den grössten Ansturm in den Geschäften zu umgehen. So kann man bereits am frühen Vormittag auf Einkaufstour gehen.

Wer sich nicht in grosse Menschenmengen stürzen mag, überlegt frühzeitig, wen er wie beschenken will. Bereits lange vor Weihnachten können Geschenke besorgt werden. Dafür hält man am besten das ganze Jahr über Augen und Ohren offen. Zugegeben, für dieses Jahr kommt dieser Tipp reichlich spät, aber vielleicht hilft er im nächsten Jahr.

Rituale überdenken

Traditionen und Bräuche sind wertvoll und geben Sicherheit, Halt und Orientierung in einer komplexen Welt. Trotzdem dürfen sich auch Traditionen und Bräuche wandeln. Überlegen Sie sich, was Ihnen und Ihrer Familie wichtig ist und was Ihnen guttut. Hinterfragen Sie Rituale und trauen Sie sich, Kompromisse zu machen. Set-



Mit frühzeitiger Planung und kleinen Auszeiten lässt sich die hektische Vorweihnachtszeit gut überstehen. (Bild: iStock)



Glücksmomente schaffen und dem eigenen Perfektionsanspruch den Kampf ansagen, entspannt. (Bilder: pixabay)

zen Sie Prioritäten, verteilen Sie Aufgaben, nehmen Sie Hilfe an und unterstützen Sie sich gegenseitig. «Viele Hände, schnelles Ende!» Kennen Sie dieses alte Sprichwort? Sie müssen nicht immer alles sofort und alleine tun. Wenn Sie Vorbereitungen für ein gelungenes Weihnachtsfest gemeinsam tätigen, können Sie die Aufgaben nicht nur schneller erledigen, sondern verbringen auch noch wertvolle Zeit mit Menschen, die Ihnen wichtig sind.

Glücksmomente schaffen

Die kältere Jahreszeit ist einladend, gemütliche Stunden daheim in der warmen Stube zu verbringen. Eine Tasse heissen

-Tee geniessen, ein interessantes Buch lesen, einen lieben Menschen anrufen, Weihnachtsmusik hören oder sich unter einer warmen Decke in dicken Socken und mit einem Kirschensteinkissen einen romantischen Weihnachtsfilm anschauen: All das kann helfen, neue Energie für den Alltag zu tanken. Auch ausreichend Bewegung an der frischen Winterluft tut dem Körper gut. Und zu guter Letzt: Achten Sie darauf, dass Sie auch in der Adventszeit ausreichend Schlaf finden.

Stille Nacht, bis es kracht

Familienbande sind selten absolut friedlich. Hohe Erwartungen, Veränderungen der üb-



Es müssen nicht immer 20 Sorten Güezi sein.

lichen Gewohnheiten und das aussergewöhnlich lange Zusammensein auf engem Raum: Diese besondere Kombination schafft ein ideales Krisenklima. Um Konflikte zu vermeiden, sollte der Ablauf der Feiertage bereits im Vorfeld besprochen werden.

Weniger ist mehr

Mit einer durchdachten Planung, welche auch Raum für Spontaneität und Improvisation lässt, nehmen Sie dem Weihnachtsfest Stress und Hektik. Die gleiche Sorgfalt sollte auch für die Gesprächsthemen gelten. Klammern Sie bewusst aus, was erfahrungsgemäss in Ihrer Familie immer wieder zu Streitigkei-

ten führt, besonders dann, wenn schon das eine oder andere Glas Alkohol getrunken wurde. Wie wäre es mit Würstchen und Kartoffelsalat anstelle einer gefüllten Weihnachtsgans? Sollen es wirklich 20 verschiedene Sorten Güezi in perfekter Vollendung sein? Muss die Weihnachtsdekoration und der Christbaum jedes Jahr üppiger werden? Machen Sie es sich nicht unnötig schwer mit dem mühseligen Streben, ein mustergültiges Weihnachtsfest organisieren zu wollen. Gerade an Weihnachten muss nicht alles perfekt sein. Sprechen Sie offen über Erwartungen und schrauben Sie Ansprüche wo nötig herunter. Und erleben Sie gemeinsam mit Ihren Liebsten eine «Oh, du fröhliche Weihnachtszeit».

ZUR AUTORIN



Die Autorin ist diplomierte Blüererin und Mutter von drei erwachsenen Töchtern. Sie lebt mit ihrer Familie im Berner Seeland und ist Mitglied der Prüfungsleitung des Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverbandes. *suK*

mit ihrer Familie im Berner Seeland und ist Mitglied der Prüfungsleitung des Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverbandes. *suK*

ANNE FAHRNI



Unsere Kolumnistin Anne Fahrni ist Bäuerin und Sozialpädagogin. Sie lebt in Unterlangenegg BE und hat vier Kinder. Hier befasst sie sich jeden Monat mit Fragen um die Erziehung. *Jul*

ERZIEHUNG

«Gut genug» muss genug gut sein

Alles hat seine Zeit: Schreiben, Arbeiten, Freizeit, Kinder haben, Geniessen, Leiden, Anfahren, Beenden, Sport, Faulenzen, Hochs, Tiefs usw. So hatte auch diese Kolumne einen festen Teil in meinem Leben für eine gewisse Zeit. Im letzten Jahr haben sich ein paar Sachen in meinem Leben verändert, und so merkte ich, dass für mich die Zeit des Kolumnen Schreibens zu Ende geht. In den letzten Jahren habe ich Sie, liebe Leserinnen und Leser, ein bisschen in meinen Alltag mitgenommen. Ich habe versucht, Sie an Höhepunkten, aber auch an Schwierigkeiten teilhaben zu lassen. Natürlich waren es immer kleine Ausschnitte aus unserem Leben und bildeten nie den ganzen Alltag ab. Es waren wie Fenster, die ich für einen kurzen Moment öffnete und Sie daran teilhaben liess, was in unserem Familienalltag aktuell ist. Heu-



Es immer allen perfekt machen zu wollen, lässt Gefühle des Versagens in uns aufkommen. (Bild: Anne Fahrni)

te öffne ich in diesem Rahmen das letzte Mal dieses Fenster. So langsam kehrt bei uns Weihnachtsstimmung ein. Gefühls-mässig etwas abrupt stand die Weihnachtszeit an. Der Garten, wegen der lange warmen Temperaturen noch gar nicht fertig abgeräumt, und schon steht ein Adventskranz auf dem Küchentisch. Einmal mehr muss ich mir sagen: «Gut genug» soll reichen. Das gilt in diesem Moment für meinen Garten und die begonnene Adventszeit. Es gäbe vieles, das schön und gut wäre und das ich eigentlich gerne machen würde. Aber meine körperlichen und zeitlichen Ressourcen reichen nicht für alles. Gerade für die kommende Adventszeit habe ich mir vorgenommen, dass «gut genug» gut sein wird. So steht auf dem Küchentisch ein Adventskranz mit vier Kerzen, und an der Tür hängt ein selbstgegebener

Kranz, welchen meine Tochter selbstständig gemacht hat. Die Kisten mit der Weihnachtsdeko stehen noch im Keller und werden ziemlich sicher erst zum Schmücken des Weihnachtsbaums den Weg in die Wohnung schaffen.

Als ich mir überlegte, was ich in meiner letzten Kolumne mit euch teilen möchte, blieb ich genau an diesem «gut genug» hängen. Wollen wir es doch alle möglichst gut, wenn nicht sogar perfekt, vor allem mit unseren Kindern, machen und verurteilen uns deshalb so stark, wenn wir immer wieder versagen.

Der im Jahr 1886 geborene britische Kinderpsychoanalytiker Donald W. Winnicott forschte schon zum Thema Elternschaft. In seinen Studien kam er zum Schluss, die beste Erziehung für Kinder sei: «good enough mother» (gut ge-